Méthodes pour renforcer sa mémoire

Il fait partie de la nature humaine d'oublier, comme le poète arabe a dit :

"Il est seulement appelé l'homme (*insan*) à cause de son oubli (*nasiyaan*) et il est seulement appelé le cœur (*Al-qalb*) parce qu'il change si rapidement (*yataqallib*)."

Dans le passé il a été dit que le premier à oublier (*awwal nasin*) était le premier homme (*awwal Al-nas*), c'est à dire Adam (*'alayhi salam*). L'oubli est quelque chose qui varie d'une personne à l'autre selon la nature de chaque individu; certains peuvent être plus distraits que d'autres. Certaines des choses qui peuvent aider à combattre l'oubli sont:

1. Se tenir loin du péché, parce que les mauvais effets des péchés aboutissent à une mauvaise mémoire et à l'incapacité de retenir la connaissance. L'obscurité du péché ne peut pas coexister avec la lumière de la connaissance. Les paroles suivantes ont été attribuées à Al-Shafi'i, qu'Allah lui fasse miséricorde :

« Je me suis plaint [à mon shaykh] Waki' de ma mauvaise mémoire et il m'a enseigné de me tenir loin du péché.Il a dit que la connaissance d'Allah est une lumière et on ne donne pas la lumière d'Allah au pécheur. »

Al-Khatib a rapporté dans Al-Jami' (2/387) que Yahya ibn Yahya a dit : « un homme a demandé à Malik ibn Anas : " ô Abu ' Abd-Allah ! Y a-t-il quelque chose qui améliorera ma mémoire ? " Il a dit, ' si quelque chose peut l'améliorer, c'est de renoncer au péché. »

Quand une personne commet un péché, cela le submerge et cela mène à l'inquiétude et la douleur qui le tiennent occupé à penser à ce qu'il a fait. Cela engourdi ses sens et le distrait de beaucoup de choses avantageuses, y compris de la recherche de la science.

2. Evoquer fréquemment Allah, qu'Il soit glorifié, en faisant du *dhikr*, *tasbih* (*subhanallah*), *tahmid* (*al-hamdu lillah*), *tahlil* (*la ilaha illallah*) et *takbir* (*'allahu akbar*), etc. Allah dit (dans le sens du verset) : ***"…et invoque ton Seigneur quand tu oublies …"*** [Al-Kahf 18:24]

3. Ne pas trop manger, parce que trop manger amène la personne à trop dormir et à devenir paresseux et cela engourdi les sens, en plus de l'exposition au risque de maladies physiques. La plupart des maladies que nous voyons résultent de l'alimentation et de la boisson.

4. Certains des savants ont mentionné que certains produits alimentaires augmentent la mémoire, comme boire du miel, manger des raisins secs et mâcher certaines sortes de résine de gomme.

L'imam Al-Zuhri a dit : « vous devriez manger du miel parce que c'est bon pour la mémoire. »

Il a aussi dit : « qui veut retenir les hadith doit manger des raisins secs. » (Dans *Al-Jami'* de Al-Khatib, 2/394).

Ibrahim ibn [nom omis] a dit : « Vous devriez mâcher la gomme de résine, parce qu'elle donne de l'énergie au cœur et débarrasse de la distraction." (Dans *Al-Jami'* de Al-Khatib, 2/397).

Comme ils l'ont mentionné, une alimentation trop acide est une des causes de paresse et de faible mémoire.

5. Une autre chose qui peut aider la mémoire et réduire la distraction est la saignée (*hijamah*) au niveau de la tête (ndt : la nuque), comme cela est bien connu par expérience. (Pour plus d'information voir *Al-Tibb Al-Nabawi* de Ibn Al-Qayim). Et Allah est plus savant.